



Jadłospis

1600 kcal



Śniadanie



II śniadanie



Obiad



Kolacja

Śniadanie (461 kcal)

Białko o: 23,51 g

Tłuszcze: 27,38 g

Węglowodany o: 31,87 g

## Śródziemnomorski omlet pomidorowy z oliwkami 1 porcja



|                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| Jaja kurze, całe          | 3 sztuki (150 g)     |
| Oliwa z oliwek            | 1/2 łyżki (5 ml)     |
| Oliwki zielone, drylowane | 2 łyżki (40 g)       |
| Pomidor koktajlowy        | 6 sztuk (120 g)      |
| Pieprz czarny             | 1 szczypta (1 g)     |
| Rukola                    | 1 garść (20 g)       |
| Sól himalajska            | 1 szczypta (1 g)     |
| Płatki gryczane           | 3 i 3/4 łyżki (30 g) |
| Zioła prowansalskie       | 2 szczypty (2 g)     |

1. Pomidora posiekać w kostkę i podsmażyć przez kilka minut na patelni z oliwą z oliwek.
2. Do miski wbić jaja, dodać płatki, doprawić ziołami, solą i pieprzem.
3. Całość wymieszać. Jaja wylać na patelnię z pomidorami. Omlet smażyć z jednej strony do ścięcia, następnie zmniejszyć moc, przykryć i przygotować chwilę.
4. Podawać z pokrojonymi oliwkami i rukolą.

II śniadanie (181 kcal)

Białko o: 9,96 g

Tłuszcze: 3,42 g

Węglowodany o: 30,14 g

## Koktajl brzoskwiniowo-szpinakowy 1 porcja



|             |                        |
|-------------|------------------------|
| Brzoskwinia | 1 i 3/4 sztuki (160 g) |
| Maślanka    | 3/4 szklanki (180 ml)  |
| Szpinak     | 4 garście (100 g)      |

1. Wszystkie składniki zmiksować, w razie konieczności rozcieńczyć wodą.

Obiad (688 kcal)

Białko o: 34,04 g

Tłuszcze: 34,05 g

Węglowodany o: 67,42 g

## Makaron chow mein z kurczakiem i warzywami 1 porcja



|                                    |                     |
|------------------------------------|---------------------|
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 1/5 sztuki (100 g)  |
| Kiełki fasoli mung                 | 1/6 sztuki (100 g)  |
| Szalotka                           | 3/4 sztuki (150 g)  |
| Czosnek, granulowany               | 1 łyżka (10 ml)     |
| Marchew                            | 2/3 sztuki (130 g)  |
| Olej rzepakowy                     | 1 szczypta (1 g)    |
| Olej sezamowy                      | 1 szczypta (1 g)    |
| Papryka czerwona                   | 1/3 szklanki (75 g) |
| Imbir, mielony                     | 1/3 łyżeczki (1 g)  |
| Sos sojowy                         | 2 łyżeczki (10 g)   |
| Sól biała                          | 1 szczypta (1 g)    |
| Kolendra liście, świeże            | 1 garść (1 g)       |
| Makaron chow mein                  | 1 szklanka (80 g)   |
| Ocet ryżowy                        | 3/4 łyżki (5 ml)    |

1. Makaron ugotować według instrukcji podanej na opakowaniu.
2. Kurczaka pokroić w grubą kostkę. Marchewkę zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Paprykę pokroić w cienkie i krótkie paseczki. Szalotkę posiekać.
3. Na dużej patelni lub w woku rozgrzać olej rzepakowy i obsmażyć kurczaka, następnie dodać przygotowane warzywa z kiełkami fasoli mung i smażyć jeszcze 2-3 minuty.
4. Na patelnię dodać ugotowany makaron, doprawić sosem sojowym, octem ryżowym, olejem sezamowym, czosnkiem, imbirem i solą.
5. Makaron podawać z posiekaną kolendrą.

Kolacja (284 kcal)

Białko o: 15,05 g

Tłuszcze: 20,43 g

Węglowodany o: 11,78 g

## Sałatka z halloumi i świeżym ogórkiem 1 porcja



|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| Cebula czerwona, surowa | 1/4 sztuki (25 g)      |
| Ser twarogowy, halloumi | 1 i 1/2 plastra (60 g) |
| Ogórek                  | 1/2 sztuki (90 g)      |
| Oliwa z oliwek          | 1/2 łyżki (5 ml)       |
| Pomidor                 | 1/2 sztuki (85 g)      |
| Pieprz czarny           | 1 szczypta (1 g)       |
| Sałata lodowa           | 1/7 sztuki (50 g)      |
| Sól biała               | 1 szczypta (1 g)       |
| Sok z cytryny           | 1/2 łyżki (3 ml)       |

1. Ser halloumi pokroić na plastry i zgrillować lub podpiec na patelni bez tłuszczu.
2. Warzywa pokroić i wymieszać ze sobą.
3. Dodać oliwę wymieszaną z sokiem z cytryny, solą, pieprzem i ziołami. Całość wymieszać.
4. Na wierzch wyłożyć ser halloumi.



Śniadanie



II śniadanie



Obiad



Kolacja

Śniadanie (435 kcal)

Białko o: 23,77 g

Tłuszcze: 18,68 g

Węglowodany o: 44,88 g

## Kanapki z serkiem i łososiem 1 porcja



|                              |                       |
|------------------------------|-----------------------|
| Szczypiorek                  | 1 łyżka (5 g)         |
| Chleb żytni razowy           | 2 kromki (70 g)       |
| Pomidor koktajlowy           | 6 sztuk (120 g)       |
| Pieprz czarny                | 1 szczypta (1 g)      |
| Sól biała                    | 1 szczypta (1 g)      |
| Serek śmietankowy, naturalny | 2 łyżki (50 g)        |
| Łosoś, wędzony               | 3/4 opakowania (75 g) |
| Ogórki kiszzone              | 1 sztuka (60 g)       |

1. Sierkiem posmarować pieczywo. Na tak przygotowane pieczywo położyć plastry ryby. Doprawić pieprzem.
2. Pomidory i ogórki pokroić w plasterki. Doprawić solą i pieprzem. Dodać szczypiorek.

Śniadanie (288 kcal)

Białko o: 31,20 g

Tłuszcze: 12,51 g

Węglowodany o: 12,88 g

## Jogurt neutralny Skyr + orzechy 1 porcja



|                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| Jogurt naturalny - Skyr | 1 i 2/3 opakowania (250 g) |
| Orzechy włoskie         | 2/3 garści (20 g)          |



## Obiad (604 kcal)

Białko o: 21,80 g

Tłuszcze: 10,80 g

Węglowodany o: 103,30 g

### Ryż po chińsku z tofu 1 porcja



|                            |                        |
|----------------------------|------------------------|
| Ser sojowy, tofu           | 5 plastrów (100 g)     |
| Ryż brązowy                | 1/4 szklanki (50 g)    |
| Sos słodko-kwaśny, łagodny | 10 łyżek (250 g)       |
| Mieszanka chińska          | 2/3 opakowania (250 g) |

1. Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Na patelni na oleju podsmażyć pokrojone w kostkę tofu oraz warzywa. Dodać sos, dusić ok. 5 minut.
3. Danie podawać z ugotowanym ryżem.

## Kolacja (306 kcal)

Białko o: 18,23 g

Tłuszcze: 7,72 g

Węglowodany o: 40,14 g

### Zupa krem z pomidorów z serem i grzankami 1 porcja



|                                  |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| Chleb żytni razowy               | 1 kromka (35 g)       |
| Pietruszka, liście               | 1 łyżeczka (6 g)      |
| Ser mozzarella light             | 3 plastry (60 g)      |
| Zupa krem z pomidorów malinowych | 1 opakowanie (500 ml) |

1. Zupę podgrzej w garnuszku. Dodaj stary ser.
2. Na suchej patelni podgrzać pokrojone w kosteczkę kawałki pieczywa.
3. Zupę podawać z grzankami i posiekaną pietruszką.